मराठवाड्यातील मैदानी स्पर्धेतील डेकॅथलॉन आणि हेप्टाथलॉन या क्रीडा प्रकारांचा प्रसार व प्रचार एक चिकित्सक अभ्यास

स्वामी रामानंदतीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

Faculty : Interdisciplinary Studies

Subject : Physical Education

: संशोधक :

यमनाजी रखमाजी भाळशंकर

: संशोधन मार्गदर्शक :

डॉ.विक्रम शंकरराव कुंटूरवार

क्रीडा संचालक

शंकरराव चव्हाण महाविद्यालय, अर्धापूर, जिल्हा नादेंड

वर्ष - २०२४

भ्रमणध्वनी क्रमांक : ९७३०३८४७४३

इमेल आयडी :yamnaji143@gmail.com

संशोधन मार्गदर्शक भ्रमणध्वनी क्रमांक :9689463790

Email.Id :kunturwar@gmail.com

मराठवाड्यातील मैदानीस्पर्धेतील डेकॅथलॉन आणि हेप्टाथलॉन या क्रीडा प्रकारांचा प्रसार व प्रचार एक चिकित्सक अभ्यास

स्वामी रामानंदतीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

Faculty : Interdisciplinary Studies
Subject : Physical Education

: संशोधक :

यमनाजी रखमाजी भाळशंकर

: संशोधन मार्गदर्शक :

डॉ.विक्रम शंकरराव कुंटूरवार
क्रीडा संचालक
शंकरराव चव्हाण महाविद्यालय, अर्धापूर, जिल्हा नादेंड

वर्ष - २०२४

भ्रमणध्वनी क्रमांक : ९७३०३८४७४३

इमेल आयडी : yamnaji143@gmail.com

मराठवाड्यातील मैदानीस्पर्धेतील डेकॅथलॉन आणि हेप्टाथलॉन या क्रीडा प्रकारांचा प्रसार व प्रचार एक चिकित्सक अभ्यास

घटकक्रमांक : 01

प्रस्तावना

ग्रीस मध्ये प्रथम मैदानी स्पर्धा सुरू झाल्या. त्यांच्या देवता झ्युसलासंतुष्टकरण्याकसाठीग्रीक लोक एक उत्सव म्हणून मैदानी स्पर्धामध्येगुंतले या व्यतिरिक्त , हे ऐतिहासीक सत्य आहेकीखेळ एकेकाळी केवळ शुध्द ग्रीक वंशाच्या लोंकासाठीखुलेहोते.

इ.स. पुर्व 776 पुर्वी या स्पर्धा सुरू झालेल्या आहेत. मैदानी स्पर्धा या उत्सावाचे मुख्य आकर्षण असायचेत्यामुळे या अन्यन महत्व. मैदानी स्पर्धा हयातीन भागात विभागलेल्या असायच्या धावणे, फेकणे व उडया मारणे अशा तीन प्रकारात मैदानी स्पर्धा ह्या विभागलेल्या असायचे यात प्रत्येकखेळाडूहे आपलेकौशल्य दाखवत असते.

आधुनिक ऑलिंपीकची सुरूवात ही 1896 सालीग्रीस या देशातून झाली मैदानी स्पर्धा ह्यास्पर्धेतही मुख्य आकर्षण आजपर्यत अबाधित आहे. तसेचकाहीकालातंरानेह्यास्पर्धेतकाहीस्पर्धाची वाढ करण्यात आली आहे. त्यामध्ये पंचम सर्धा (हेप्टाथलॅान) व दशम स्पर्धा (डेकॅथलॉन) या स्पर्धाचा आधुनिक ऑलिपींकस्पर्धेत सहभागीकरण्यात आला

हेप्टाथलॉन:-

हेप्टा या ग्रीक शब्दाचा अर्थ सात आणि ॲथलॉन चा अर्थ स्पर्धा हे शब्द एकत्रकरून बनवलेला आहे. त्यामुळे या स्पर्धेसहेप्टाथलॉन म्हणजेसात क्रीडा प्रकार एकत्रित पणे प्रदर्शितकरणेहाहोतो.

या मध्ये महिलागटातही स्पर्धा आयोजित करण्यात येते त्या करीता पुरूषाकरीताखालीलखेळ व क्रीडा ही स्पर्धा 2000 पासून महिलाकरीता सुरूवात करण्यात आली.

यामध्ये

1. 100 मीटर
2. उंच उडी
3. गोळाफेक
4. 200 मीटर
5. लांब उडी
6. भालाफेक
7. 800 मीटरया स्पर्धा आयोजित करण्यात येते

डेकॅथलॉन

डेकॅथलॉनहा मैदानी क्रीडा स्पर्धा ट्रॅक ॲन्ड फील्ड क्रीडा प्रकाराचा समावेश असलेली एक स्पर्धा आहे. ग्रीक शव्द डेका deka म्हणजे दहा आणि ॲथलॉन म्हणजे स्पर्धा या शब्दाचा मिळून बनलेला आहे. यामध्ये दोन दिवस सलग क्रीडा प्रकाराचे विभाजन करून घेण्यात येतात.

पुरूष

दिवस 01	**दिवस** 02
100 मीटर धावणे	110 मीटर हार्डल्स धावणे
लांब उडी थाळी फेक	**थाळीफेक**
गोळाफेक	बांबू उडी
उंच उडी	भालाफेक
400 मीटर धावणे	1500 मीटर धावणे

मराठवाडा विभाग

महराष्ट्रातील 7 महसूल विभागपैकी एक विभाग म्हणजे औरंगाबाद विभाग जेकी मराठवाडा विभाग या नावाने देखील प्रसिध्द आहे. या विभागात एकुण 8 जिल्हे येतात ज्या मध्ये औरंगाबाद, जालना, उस्मानाबाद, परभणी, हिंगोली , लातूर, बीड व नांदेडह्या जिल्हयाचा समावेश होतो.

प्रस्तृतसंशोधना मध्येसंशोधक मैदानी क्रीडा स्पर्धेतीलहेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन या मैदानी क्रीडा प्रकारातील मराठवाडयातील विविध जिल्हयाचा उपरोक्त क्रीडा प्रकारात सहभाग आणि क्रीडा स्पर्धक, क्रीडा शिक्षक व क्रीडा मार्गदर्शकह्यांना क्रीडा प्रकाराबाबत असलेली माहीती व ज्ञान यांचा एक चिकीत्सक अभ्यास करण्यात येणार आहेत.

संशोधन समस्या विधान :-

मराठवाड्यातील मैदानीस्पर्धेतील डेकॅथलॉन आणि हेप्टाथलॉन या क्रीडा प्रकारांचा प्रसार व प्रचार एक चिकित्सक अभ्यास

संशोधनाची उद्यीटये

- हेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन या क्रीडा प्रकारविषयी क्रीडा स्पर्धक यांना असलेले ज्ञान तपासणे
- क्रीडा मार्गदर्शक व क्रीडा शिक्षक यांचे ज्ञान तपासणे
- हेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन क्रीडा प्रकाराबाबत शारिरीक शिक्षकांना येणा-या अडचणी जाणून घेणे व त्यावर उपाय जाणून घेणे.
- हेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन क्रीडा प्रकाराबाबत क्रीडा मार्गदर्शक येणा-या अडचणी जाणून घेणे व त्यावर उपाय जाणून घेणे.
- हेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन क्रीडा प्रकाराबाबत मुलीखेळाडूना येणा-या अडचणी जाणून घेणे व त्यावर उपाय जाणून घेणे.
- हेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन क्रीडा प्रकाराबाबत उदासीनताका आहे जाणून घेणे व त्यावर उपाय जाणून घेणे.

परिकल्पना

संशोधन अभ्याससाठी खालील परिकल्पना तयारकरण्यात आल्या आहेत.

1. हेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन क्रीडा प्रकाराचा जर प्रचार व प्रसारकेलातरतोखेळ वाढू शकतो
2. हेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन क्रीडा प्रकाराकडेखेळाडू व क्रीडा शिक्षक यांना आकर्षितकरता येईल
3. मराठवाड्यात या क्रीडा प्रकाराचेखेळाडू निर्मितीकरीता मदतहोईल व चांगलेखेळाडू निर्माण करता येतील.
4. प्रशिक्षक ,खेळाडू व क्रीडा शिक्षकह्यानां या क्रीडा प्रकारविषयी पुरेसे नियम व मार्गदर्शन नसल्यामुळेते या क्रीडा प्रकाराकडे लक्ष देत नाहीत.
5. जिल्हासंघटना मधील क्रीडा प्रकारबाबतची उदासिनता दिसते
6. राज्य, राष्ट्रीयस्तरावरील खेळाडू प्रसार व प्रचार झाल्यास तयारहोतील.

व्याप्ती

1. संशोधनात मैदानीखेळातीलहेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन या क्रीडा प्रकाराचा अभ्यास केला जाईल.
2. या क्रीडा प्रकाराच्या मराठवाडयातील विविध समस्याचे विवेचन करण्यात येईल.
3. मराठवाडयतील क्रीडा शिक्षक व क्रीडा मार्गदर्शक व मैदानीखेळातीलखेळाडू यांचा समावेश करण्यात येईल.

संशोधकाची मर्यादा

1. संशोधनहे मराठवाड्यातील परभणी, हिंगोली, नांदेड व लातूरहया जिल्हयातील क्रीडा शिक्षक व क्रीडा मार्गदर्शक आणि खेळाडू यांचा समावेश असेल.
2. चार जिल्हयातील वयोगट 16 ते 25 वर्ष वयोगटातील विद्यालयीन व महाविद्यालयीन क्रीडा स्पर्धक यांचा समावेश
3. प्रस्तूतसंशोधनात मराठवाडयातील 120 क्रीडा शिक्षक व 20 मार्गदर्शक यांचा समावेश करण्यात येईल
4. सर्वेक्षणासाठी विविध वयोगटातील असोशिएसनच्या राज्य क्रीडा स्पर्धेत घेण्यात येईल

संशोधनाचीकार्यात्मक व्याख्या

मैदानी स्पर्धा

विविध मैदानीखेळाचासमूहास मैदानीखेळ असे संबोधले जाते. हया खेळात धावणे, फेकणे व उडया मारणे या विविध मानवी क्रीयाचा याच्यात समावेश होतो.

हेप्टाथलॉन

हेप्टाथलॉनयाचा अर्थ सात क्रीडा प्रकारमध्ये सहभागी होणे. मुळातचहेप्टाथलॉनहा शब्द ग्रीक भाषेतून आला असूनHeptha म्हणजेसात असा त्याचा अर्थ होतो.

ही मैदानी क्रीडा स्पर्धेतील एकाखेळाडूसात विविध क्रीडा प्रकारात ज्या मध्ये पुर्ण मैदानी क्रीडा स्पर्धा प्रकारातील जसेकी धावणे,फेकणे आणि उडया या क्रीडा प्रकारात सहभागी व्हावे लागते.

डेकॅथलॉन

डेकॅथलॉनहा मैदानी क्रीडा स्पर्धा ट्रॅक ॲन्ड फील्ड क्रीडा प्रकाराचा समावेश असलेली एक स्पर्धा आहे. ग्रीक शव्द डेका deka म्हणजे दहा आणि ॲथलॉन म्हणजे स्पर्धा या शब्दाचा मिळून बनलेला आहे. यामध्ये दोन दिवस सलग क्रीडा प्रकाराचे विभाजन करून घेण्यात येतात.

मराठवाडा विभाग

महराष्ट्रातील 7 महसूल विभागपैकी एक विभाग म्हणजे औरंगाबाद विभाग जेकी मराठवाडा विभाग या नावाने देखील प्रसिध्द आहे. या विभागात एकुण 8 जिल्हे येतात ज्या मध्ये औरंगाबाद, जालना, उस्मानाबाद, परभणी, हिंगोली , लातूर, बीड व नांदेडहया जिल्हयाचा समावेश होतो.

प्रस्तृतसंशोधना मध्येसंशोधक मैदानी क्रीडा स्पर्धेतीलहेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉनया मैदानी क्रीडा प्रकारातील मराठवाड्यातील विविध जिल्हयाचा उपरोक्त क्रीडा प्रकारात सहभाग आणि क्रीडा स्पर्धक, क्रीडा शिक्षक व क्रीडा मार्गदर्शक ह्यांना क्रीडा प्रकाराबाबत असलेली माहीती व ज्ञान या एक चिकीत्सक अभ्यास करण्यात येणार आहेत.

खेळाडू

खेळाडूही एक अशी व्यक्ती आहे जेकी एक किंवा अधिकखेळामध्ये स्पर्धा करते ज्या मध्ये शारिरीक शक्ती, वेग,किंवा सहन शक्ती व अवगत क्रीडा कैाशल्याचा वापर करून स्पर्धा करतोतोखेळाडू असे संबोधले जाते.

खेळाचा प्रसार

हेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन या खेळाचा प्रसार म्हणजे मराठवाडयात या खेळाबद्यल औपचारीक व अन औपचारीक प्रसिध्दीकरणे

चिकित्सक

उपलब्ध साधनाची चिकित्साकरून एखादया तथ्याची मूळ किंवा शक्य तितक्या प्राचीनतम व प्रामाणिकतमसंहिंता निश्चित करण्याचे पध्दती म्हणजे चिकित्सक अभ्यास असे म्हटले जाते.

संशोधनाचे महत्व

प्रस्तृतसंशोधनात मराठवाड्याातील मैदानी क्रीडा स्पर्धेत विविध स्तरावरील खेळाडू, क्रीडा शिक्षक व क्रीडा मार्गदर्शक यांचा हेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन या क्रीडा प्रकराचा माहीती देवून त्या माध्यामातूनखेळाडू,क्रीडा शिक्षक व क्रीडा मार्गदर्शकह्याना ह्या खेळाकडे आकर्षितकरणे आणि राज्य व राष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धेकरीताखेळाडूची निर्मितीकरणे पर्यायाने मराठवाड्याातील खेळाडूना आंतरराष्ट्रीय मंच तयारकरून देणे.

घटकक्रमांक : 02

संशोधनसाहित्याचा आढावा

ह्या संशोधनाकरीतासंशोधकाने सध्या उपलब्ध असलेल्या संशोधनसाहित्याचा पध्दतीशीररित्या मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

1. **रत्को पावलेची** यानी जुलै 2000 मध्ये केलेल्या मैदानीस्पर्धेतील डेकॅथलॉन रेकॉर्ड धारकांच्या निकालामध्ये आणित्यांच्या सर्वातोम निकालामध्ये फरक

   मैदानी डेकॅथलॉनही मनोशास्त्रीयदृष्टया अतिशय आव्हानत्मक मैदानी स्पर्धा आहे जी सलग दोन दिवस चालते. डेकॅथलॉनसहसा सर्वाना निपुण आणि बहुमुखी खेळाडू म्हटले जातेकारणते सर्व क्रीडा प्रकारामध्ये चांगले असले पाहीजेही एकमेव स्पर्धा आहे जिथेखेळाडू स्वताशी झगडत असतोकारण सव क्रीडा प्रकारात त्याला उत्तम कामगिरीकरून दाखवयाची असते.

2. **चांइमुगह्युआंग**डेकेथलॉन या खेळाच्या बहुआयामी अचिवमेटच्या सांख्याखकी विशलेश्न करून त्या मध्येकसे खेळाडूच्या विविध आयामाचे आणि त्यांच्यामध्येहोणा-या बदलाचा अभ्यास करणेह्या संशोधनकरण्यात आलेले आहेत.

3. पेंटॅथलॉनस्पर्धेचा इतिहास या शोध पेपर मध्येसंशोधक **डयुमरीककोचल यानी** 2019 मधील विविध स्तरावरील क्रीडा प्रकाराचावेळोवेळी झालेल्या बदलाचा व त्याचा प्रसार व प्रचाराचा याचा वर अभ्यास करून त्या बददल व्यवस्थित रित्या मांडणीकरण्यात आलेली आहे.

4. झावूइंग व्यांग व बिजेन लियान यानी 2023 मध्ये आधुनिकहेप्टांथलॉन क्रीडा प्रकाराचाखेळाडूचा शारीरिकगुण व उंचीवर होणारा परिणाम त्याच्यामध्ये विशेष खेळाडूच्या विविध शारीरिकगुणकसे विकसित होवून त्या मध्येहोणा-या वेगवेगळया हालाचालीचा वर परिणामह्याचा सखोल अभ्यास करून त्याचा योग्य निष्कर्ष देण्यात आलेला आहे.

घटकक्रमांक : 03

संशोधन पध्दती

या घटकामध्येसंशोधन पध्दती बद्यल सविस्तर वर्णन करण्यात आले आहेत.

मराठवाड्यातील मैदानीस्पर्धतील डेकॅथलॉन आणि हेप्टार्थलॉन क्रीडा प्रकारांचा प्रसार व प्रचार एक चिकित्सक अभ्यास.

सर्वे स्थान :-

- **राज्यस्तरीय मैदानी क्रीडा स्पर्धेत सहभागी होणा-या मराठवाड्यातील खेळाडू व क्रीडा मार्गदर्शक**
- **मराठवाडयातील विविध शाळा, कनिष्ठ महाविद्यालय व वरिष्ठ महाविद्यालय क्रीडा शिक्षक**

नमुना निवड

हा एक सर्वे पध्दतीचा अभ्यास असून ह्या मध्ये यादृच्छिक निवड पध्दतीन विविध वयोगटातील 400 खेळाडू, 60 क्रीडा मार्गदर्शक व200 क्रीडा शिक्षक यांचा नमुना निवड करण्याकरीता प्रश्नावली पध्दतीने प्रश्न देवून त्याचे one way anova या पध्दतीने विश्षलेशण करण्यात येईल.

निवडलेल्या नमुन्याचे विश्षलेषण

अ.क्र.	मराठवाडयातील जिल्हे	खेळाडू		क्रीडा मार्गदर्शक	क्रीडा शिक्षक
		पुरूष	महीला		
01	परभणी	50	50	15	50
02	हिंगोली	50	50	15	50
03	नांदेड	50	50	15	50
04	लातूर	50	50	15	50

चलांची निवड

या खेळाचा प्रसार व प्रचारकरण्याकरीता निवडण्यात आलेल्या खेळाचा विविध

चल

1. **खेळाडू**
2. **क्रीडा शिक्षक**
3. **मार्गदर्शक**

साधनाचा उपयोग

हेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन या क्रीडा प्रकाराचा प्रसार व प्रचारकरण्याकरीता 20 ते 30 प्रश्नाची प्रमाणित प्रश्नावली तयार करण्यात येईल.

मोजमापकरण्याची पध्दती

प्रमाणित प्रश्नावली तयारकरून त्यामध्ये समस्येवर 20 प्रश्न तयारकरून 1ते 5 या प्रमाणे मुल्य करून त्या माध्यमातून 1 ला negative आणि 5 positive अशा प्रकारेगुण दानकरूनसमस्यचे निराकरणकरण्याचा प्रयत्न संशोधकाचा राहील.

सांख्यिकी विश्षलेषण

One wayanova चा वापर करून T - test च्या माध्यमातून या मधील विश्षलेशण करण्यात येईल.

अभ्यासाचे अपेक्षित परिणाम (निष्कर्ष)

सदरीलसंशोधनात मराठवाडयातील मैदानीखेळातीलहेप्टाथॅलॉन व डेकॅथलॉन या क्रीडा प्रकारातखेळाडू, क्रीडा मार्गदर्शक व क्रीडा शिक्षक ह्याना पुरेसा ज्ञानाचा अभाव आढूळन येतो. तसेचखेळाडू मध्ये पाच व दहा क्रीडा प्रकारकशा पध्दतीने विकसित करावयाचे या बदद्ल क्रीडा मार्गदर्शकामध्ये उदासिनता दिसून येते.

शिफारशी

- महाराष्ट्र राज्य मैदानी स्पर्धा संघटनाह्यानी वेळोवेळी ह्या खेळाचा विकासकरीता मराठवाडयात विविध महाविद्यालय व शाळामध्ये workshop व मार्गदर्शन आयोजित करावेत.
- खेळाडू व क्रीडा मार्गदर्शक याना येणा-या अडचणीसमजून घेवून ते दूर कराव्यात
- राज्य क्रीडा स्पर्धेतहेप्टाथलॉन व डेकॅथलॉन क्रीडा प्रकारात सहभागी होण्यास मराठवाडयतील खेळाडूना आद्यावत प्रशिक्षण देण्याचे नियोजन महाराष्ट्रराज्य ॲथलेटिक्ससंघटनेने करावे.

संशोधनाच अभ्यासाचा प्रकरणाचातात्पुरता आराखडा

प्रकरण पहिले

या प्रकराणात प्रस्तुतसमस्याचे ऐतिहासिक पार्श्वभूमी व भूमिक , महत्व, उद्यीष्टये, अभ्यासची व्याप्ती व मर्यादा,अभ्यासाकरीता समस्येचेगृहतिके, विविध तांत्रिक व्याख्या.

प्रकरण दुसरे

प्रस्तूतसंशोधनाचा मागील केलेल्या संशोधनाचासाहीत्याचाअभ्यास करूनसमस्येचे योग्य व्याख्या करणे प्रथम संशोधक व्याख्या याची समज करून घेवून त्याव्दारे आपल्या संशोधानात पुरेपुर उपयोगकरून आपलेसंशोधन चांगल्या प्रकारेकरण्याचा प्रयत्न करेल.

प्रकरण तिसरे

या प्रकराणातसंशोधक प्रस्तृतसंशोधनाची पध्दती ची मांडणीसंशोधनाचे डिजाईन व विविध घटक जसे विश्व, जनसंख्या, डेटा, सर्वेक्षण पध्दत, नैतिक विचार व डाटा विशषलेशण या बद्यल सर्व माहीती देण्यात येतील.

प्रकरण चौथे

प्रकरणामध्ये डेटा आणि अभ्यासाचे परिणाम यांचा समावेश आहे.अभ्यासचे परिणाम योग्य टेबल, आकृती व आलेखाचा वापर करूनस्पष्टकरण्यात येतील.या प्रकरणातनिष्कर्षाची चर्चा करण्यात येईल.

प्रकरण पाचवे

या प्रकरणातसंशोधकाने केलेल्या संशोधनाचा निष्कर्षसांराशित करण्यात येईल. तसेच पुढीलसंशोधनकरीता मौल्यवान सुचनाकरण्यात येतील

संदर्भ

1. Multi-dimensional Characteristics Analysis of Decathlon Champion Achievement of Modern Olympic Game Changmei Huang Institute of Physical Education Hunan University of Science and Technology Xiangtan Hunan, P.R. China changmeihuang@126.com Weihua Shen Intitute of Physical Education Hunan Universityof Science and Technology Xiangtan Hunan, P.R. China whshen2007@yahoo.com
2. Physical Qualities of modern Pentathlon Athletes In Training At Altitude
3. Determinants of Success in the Olympic Decathlon Some Statistical Evidence February
4. Scientific research on track and field October 2015 A Case Study of an Athlete's Experience of Multiple Change-Events Moving Between Team and Individual Sports Ann-Marie Knowlesa & Ross Lorimer ba University of Strt hclydeb Univerity of Abertay Accepted author version posted online; 11 July 2013.
5. Women's modern pentathlon coring systems and predictive modilling for dicision support
6. The Impact of Sports on Athletic Performance amir tokishwak
7. In 1984 the IAAF Council appointed a scientific working group with the specific task of producin a journal emphasising the technical apect of athletic. In the following year during the council Meeting in Athens (1985),it wa decided to publish the magazine under the name "New Studies in Athletics" The first issue was published in 1986.
8. The Training and Development of Elite Sprint Performance: an Integration of Scientific and Best Practice Literature by Thomas Hugansos.